



處理情緒有辦法

親愛的編輯：

小兒子剛上一年級，有時候情緒莫明變差，要求一個接一個提出，未能滿足要求就大吵大鬧，不論怎樣講道理亦聽不進去，真是令人抓狂，有甚麼辦法應對呢？

Connie Ma Ma

《百分百家長》：

自己是一個普通上班族，日間要返工，放工又要加班，回家已很累，而讀初中的兒子自覺性很差，整天掛住玩遊戲機，功課又一塌糊塗，有時實在忍不住向兒子大吼大叫、拍檯丟東西，要求兒子改善陋習，用功讀書。然而，每次粗暴對待兒子後都會後悔，不知有沒有控制情緒的方法呢？

Frank Lai

Hi！社長：

女兒做事認真，自我要求很高，現時就讀高中畢業班，一回到家就入房做功課和溫書，很少和家人溝通，感覺到她壓力很大，有時候自己多問兩句，女兒就表現出不耐煩，甚至大聲關門。女兒是否有情緒問題呢？

陳太太

編輯部

親子情緒處理小貼士

認識篇

- ▶ 情緒是生理上或精神上受到外來刺激時，引起的自然心理反應，其亦是個體某些需要的反映。例如：喜、怒、哀、樂、懼怕、嫉妒、焦慮等。
- ▶ 情緒是自然產生的感覺，其本身無分對錯好壞，不必壓抑它，亦不用責怪它，應以正面的態度面對及接納它。
- ▶ 注意負面看待情緒或持續忽視情緒困擾，可能會影響身體和大腦功能，減低學習和工作能力。
- ▶ 經過學習及引導，可以管控情緒，轉化為正向的推動力。
- ▶ 可以通過相關部門、機構、專門網頁、書籍、親職教育活動等途徑，獲取有助認識情緒的資訊，以及向專業人士尋求協助。

處理篇

- ▶ 關注子女情緒、行為及身體症狀的變化，適時主動關心、了解及提供支援。尤其關注子女過度悲觀的情緒，例如：當子女心儀大學的入學考試失利，表示將來都不會有前途及有出息等。
- ▶ 教導子女體察情緒，管控反應行為，了解原因。教導子女經常關注自己的感受，當因應情緒作出行為反應前，審視與了解情緒背後的原因，以及客觀分析與評估引起情緒的問題。例如：因為同學離開室房時大力關門而產生不快，並破口大罵，建議可以先了解大聲關上房門的原因，可能是關門的那一瞬間恰巧有風加力；又或者同學因為需要處理十分緊急的事情而不慎使用過度的力度關門；又或者可能是自己某些不恰當的行為首先觸怒了同學等，當清晰引起情緒的原因後，學習以解決問題為導向面對事情。

- ▶ 教導子女採取適當的方式表達情緒。例如：使用大眾可接受的方式表達感受（如：拂袖離開現場以示抗議或不滿、以非指責的態度及說話去陳述自己的感受）；家長充當聆聽者的角色，引導子女說出自己的情緒及原因，並表示接納、理解及支持。
- ▶ 引導子女轉換思維，以避免衍生負面情緒。不同情緒的產生會受個體的思維及觀念影響，引導子女懂得多角度分析事物，有助將負面情緒轉為正面情緒。例如：測驗低分，可以引導子女將焦點放在總結經驗，勤加補短，有助提高能力及應對考試。
- ▶ 教導子女以適切的方式紓解情緒。在選擇紓解方法時應以不傷害別人及自己為原則，例如：找信任的人傾訴、做運動及進行自己喜愛的活動（如：唱歌、閱讀、湖邊散步）等。
- ▶ 支援子女處理引起情緒的問題。當子女情緒穩定，並清晰引起情緒的問題，家長可以與子女探討如何處理問題，歸納不同的應對選項，結合現有條件，分析不同選項的優劣，引導子女進行取捨。家長亦可以在引導過程中，分享自身經驗，供子女參考。

預防篇

- ▶ 養成親子溝通的習慣，建立良好的親子關係。
- ▶ 讚賞孩子的好表現，建立孩子的自信心。
- ▶ 培養孩子樂觀的品格，發展孩子解決問題的能力。
- ▶ 家長以身作則保持正向積極，冷靜應對問題，樹立榜樣。

參考資料：教育及青年發展局。